

## FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO E A RESSÍNTESE DE ATP: UMA PROPOSTA PARA ALUNOS DO ENSINO MÉDIO

Acadêmico: Mathias Back Kühlkamp

Professoras Orientadoras: Elis Regina Frigeri e Sandra Fachineto

### RESUMO

O objetivo do projeto de intervenção do Estágio Multidisciplinar II foi elaborar e desenvolver uma ação didático-pedagógica com base na Fisiologia do Exercício para alunos de duas turmas do 2º ano do Ensino Médio de uma escola Estadual de Itapiranga/SC. As ações pedagógicas foram realizadas em aulas teórico-práticas sobre os sistemas de ressíntese de ATP, sendo em que no primeiro momento foi desenvolvida uma aula teórica e após duas aulas práticas referentes ao sistema explicado. Ao final do projeto, conclui-se que os objetivos propostos foram alcançados e a metodologia aplicada foi coerente com a proposta apresentada.

Este trabalho tem como finalidade relatar as práticas docentes realizadas durante o Estágio Curricular Multidisciplinar II, o qual aconteceu no primeiro semestre de 2017. As ações ocorreram na Escola de Educação Básica São Vicente. Foram realizadas 18 horas/aula na disciplina de Educação Física, onde o objetivo geral de intervenção pedagógica era elaborar e desenvolver uma ação didático-pedagógica com base na Fisiologia do Exercício para alunos do 2º ano do ensino médio.

## Inserção na comunidade

As aulas foram divididas conforme os sistemas bioenergéticos, para isso, primeiramente trabalhou-se a teoria, explicando o conteúdo proposto e sanando dúvidas. Após essa aula teórica, as próximas aulas foram de atividades práticas, fazendo a ligação teoria-prática visando uma melhor compreensão a respeito do conteúdo e das atividades propostas. O primeiro sistema trabalhado foi o de ATP-CP, onde em primeiro momento foi realizado uma aula teórica explicando o funcionamento deste sistema. Após essa aula teórica, foram realizadas duas aulas práticas, sendo trabalhadas nelas atividades como estafetas e as brincadeiras pelo e pena, pega-corrída e coelho sai da toca. O segundo sistema trabalhado foi o glicolítico, onde em primeiro momento foi realizado uma aula teórica explicando o funcionamento deste sistema. Após esta aula teórica, foi realizada uma aula prática envolvendo o método das séries alternadas. O terceiro e último sistema trabalhado foi o oxidativo, onde em primeiro momento foi realizada uma aula teórica explicando o funcionamento deste sistema. Após essa aula teórica, foram realizadas duas aulas práticas, sendo trabalhadas nelas atividades de jogos de resistência, como o jogo dos 10 passes e jogo de frisbee. Em um último momento, foi realizada uma aula de revisão, a pedido da professora supervisora, onde foi elaborado um questionário para os alunos responderem, podendo consultar os materiais.

Quanto as relações entre alunos x atividade, considero como muito positiva, pois os alunos participaram das atividades propostas e vivenciaram algumas atividades diferentes das que estavam acostumados. Na relação aluno x aluno, ocorreu uma relação de amizade, não havendo conflitos durante as atividades propostas para ambas as turmas. Já na relação aluno x professor, ocorreu uma relação de respeito entre ambas as partes, não ocorrendo nenhuma desavença durante as aulas.

Como pontos positivos, pode-se destacar os objetivos alcançados, as relações entre alunos e professor, a participação, empenho e colaboração durante as atividades propostas. Não ocorreram pontos negativos que hajam necessidade de descrição.

# Inserção na comunidade

Imagens relacionadas  
Método das séries alternadas



Fonte: Internet

Jogo dos 10 passes



Fonte: Internet

Título da imagem



Fonte: Fonte da imagem

Título da imagem

# Inserção na comunidade



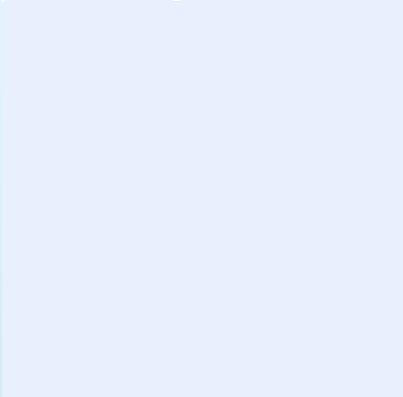
Fonte: Fonte da imagem

Título da imagem



Fonte: Fonte da imagem

Título da imagem



Fonte: Fonte da imagem